

# ももさぽインフォメーション

## ニコニコ相談会

- 実施日** 10月19日(木)
- 時間** 午前10時～午前11時
- 会場** 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者** 国見町在住の妊婦  
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物** 母子健康手帳、お子さんの飲み物
- 申込み** 前日までに、ほけん課保健係又は藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

## 乳児健診

- 実施日** 10月27日(木)
- 時間** 午後1時15分～午後1時45分
- 会場** 観月台文化センター第1和室
- 対象者** 3か月児(令和4年6月生まれ)  
9か月児(令和3年12月生まれ)
- 持ち物** 母子健康手帳、オムツなど
- 内容** 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

# ほけん だより



ほけん課 保健係 ☎585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 国見町健康ポイント事業にご参加ください!

「国見町健康ポイント事業」は、毎日の運動や食生活、各種健診受診、社会参加などのさまざまな健康づくりに取り組み、「健康ポイント」を集めるものです。ポイントを集めると「ふくしま健民カード」がもらえます。そのカードを県内の協力店で提示するとさまざまな特典が受けられます。おうちでできる健康づくりにチャレンジして、お得な特典をゲットしましょう。

■対象者 18歳以上の国見町民(高校生を除く)

### 参加方法

- ①ほけん課保健係の窓口で「国見町健康ポイント事業 記入台紙」を受け取ります。
- ②台紙の項目に従って健康づくりを行い、ポイントを記入します。
- ③ポイントが集まったら、ほけん課保健係に持参ください。ポイントに応じた「ふくしま健民カード」と抽選で福島産米などが当たる「プレゼント応募はがき」をお渡しします。

■実施期間 令和5年3月31日(木)まで

※ふくしま健民カードや協力店の詳細については、健康ふくしまポータルサイトをご覧ください。



詳しくはこちら



## 運動教室「脱メタボ計画」が始まります!

町ではメタボリックシンドロームの予防と解消を目的に、9月から運動教室を実施します。この教室では、本格的なフィットネスジムの先生をお招きし「体重減少」にポイントを絞った運動を行います。ぜひ申し込みください!一緒に目標を達成しましょう!

次の3つの教室から一つ選んでください。(会場:森江野町民センター体育館)

- ①脱メタボ教室【日中の部】 午前10時～午前11時30分(毎週金曜日)  
午前中に時間が取れる方や、日中身体を動かしたい方にオススメです!
- ②脱メタボ教室【夜間の部】 午後7時～午後8時30分(毎週火曜日)  
「日中は仕事で参加できない...!」という方にオススメです!
- ③ウェルネス教室 午後7時～午後8時30分(毎週木曜日)  
過去に運動教室に参加したことがある方や、日ごろの運動内容を見直したい方など経験者や次のステップに進みたい方にオススメです!

詳しくはほけん課保健係まで問合わせください。実施日・会場は変更となる場合があります。

■申込方法 ほけん課保健係まで【電話】か【窓口】で申し込みください。

■申込期限 8月22日(木)

■参加費用 無料

■定員 各教室30名

■申込先 ほけん課保健係 ☎585-2783

※総合検診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者等には、広報紙より先に個別周知しています。



# 食育シリーズ



町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。7月は年中・年長組で「正しい箸の持ち方について」をテーマに開催しました。



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

## 院長先生の診察室から

【第9回】

今年の夏も厳しい暑さになりそうです。熱中症対策をしっかりして、体調管理に注意しましょう。水分を十分に補給して、冷房を上手に使用し、猛暑を乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症は7月に入り増加し、第7波となってきました。季節とは関係なく、夏になっても勢いは衰えないようです。大人数での会食は控え、穏やかに過ごしましょう。

高齢者のワクチン接種はかなり進んできました。小児、若年者の重症化率は低く、ワクチン接種に消極的な意見もありますが、感染拡大、入院・重症化を防ぐ効果はあると考えられます。さらに、コロナ感染者が多数発生すると、通常医療の提供が困難となる危険性があります。家族でよく話し合い、納得した上で接種することが大切です。

感染対策は、オミクロン株でも変わりません。マスクの着用、手洗い、3密を避ける、換気、体調管理です。体調の悪いときには無理せず休み、医療機関等で、検査を受けるようお願いいたします。屋外や人のいないところでは、基本的にマスクを外して大丈夫ですが、受診時はマスク着用をお願いいたします。病院受診時には、電話で連絡をしていただくようお願いいたします。

秋には、青空の下で紅葉を見ながら、芋煮会ができることを期待しています。